

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

№ 4(16) Апрель 2012 г.

В НОМЕРЕ:

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

Сауны оказались полезны для пациентов с сердечной недостаточностью

Регулярные посещения сауны оказались полезны для пациентов с сердечной недостаточностью. К таким выводам пришла группа японских учёных под руководством Такаси Охори из японского Университета Тоямы.

Охори и его коллеги изучали влияние повышенной температуры на сердце. В исследовании приняли участие более сорока пожилых пациентов, страдающих от хронической сердечной недостаточности.

5 раз в неделю добровольцы проводили по 15 минут в сауне, а затем в течение 30 минут укрывались одеялом, чтобы поддержать температуру тела на один градус выше нормы. Спустя три недели насосная функция сердца участников улучшилась. В результате дистанция, которую пациенты могли преодолеть за шесть минут, выросла с 337 до 379 метров.

Группа Охори также отметила положительное воздействие сауны на внутреннюю оболочку сосудов (эндотелий), в частности на её способность регулировать давление. Согласно действующим международным рекомендациям кардиологов, больные сердечной недостаточностью не должны находиться под воздействием повышенной температуры. В связи с этим авторы исследования посоветовали таким пациентам париться только под контролем медицинских специалистов.

Яркий дизайн сигаретной пачки привлекает молодёжь

Более 25 % молодых курильщиков в возрасте 16 – 25 лет полагает, будто сигареты в яркой упаковке безопаснее аналогов, продающихся в простой пачке, говорится в последнем отчёте Британского кардиологического фонда.

А более 75 % курильщиков и людей, не имеющих этой зависимости, той же возрастной группы полагают: переход на простую упаковку, без логотипов и яркого дизайна поможет курить меньше или вообще бросить.

Данные выводы были сделаны на основе опроса более 2700 молодых людей. 415 человек из них считались стабильными курильщиками. По словам экспертов, не всегда молодёжь в полной мере осознаёт риски курения и то, как на них влияет реклама.

Британский кардиологический фонд призывает правительство ввести ограничения по дизайну пачек, запретив яркое оформление. Между тем, группа FOREST, выступающая за сохранение прав курильщиков, констатирует: простое оформление не изменит статистику, ведь многие подростки начинают курить из-за давления со стороны сверстников или если в семье есть курильщик.

Учёные доказали пользу нового брака для вдовцов

Мужчины, потерявшие супругу в результате онкологического заболевания и оставшиеся одинокими на протяжении 4 – 5 лет после этого, были подвержены большему риску развития душевных расстройств, чем те, кто нашёл новую спутницу. Таковы данные исследования, которое провели учёные Салгренской Академии при Университете Готенбурга, Швеция, с привлечением 691 вдовца.

В исследовании шведских учёных мужчинам, чьи жёны скончались от рака, по почте были разосланы анкеты с вопросами о принимаемых лекарственных препаратах и субъективной оценке качества жизни.

Полученные ответы сравнивали с результатами опроса в контрольной группе из 300 женатых мужчин. Оказалось, что вдовцы, встретившие нового партнёра в интервале до пяти лет после смерти супруги, пережили потерю относительно хорошо по сравнению с теми, кто оставался одинок на протяжении большего срока. У последних значительно чаще развивались депрессия, беспокойство, нарушения сна и притуплялись эмоции. Было установлено, что одинокие вдовцы чаще потребляли снотворное и антидепрессанты.

Жареное красное мясо повышает риск рака почек

Американские ученые выяснили, что люди среднего возраста, любящие мясо, на 19 % чаще страдали от рака почек. Также высокая концентрация соединений, которые можно найти в жареном мясе, связана с этим недугом.

Кэрри Дэниэль из Национального американского института рака вместе с коллегами использовала данные 500000 человек в возрасте 50 лет и старше. Исследователи проанализировали рацион людей, включая потребление мяса. Затем за ними следили в течение 9 лет, чтобы выявить случаи рака. За обозначенное время примерно 1800 человек «заработали» рак. При этом в среднем мужчины съедали 57 – 85 г мяса в день, а женщины — 28 – 57 г.

Люди, потреблявшие мясо больше всех (около 113 г), на 19 % чаще страдали от рака. Чаще всего это был так называемый папиллярный рак почек. Повышенный риск также отмечался в группе людей, потреблявших жареное мясо, в котором фиксировался высокий уровень канцерогенов.

Источник новостей: meddaily.ru

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

Острая респираторная вирусная инфекция

ОРВИ — это острое воспалительное заболевание (точнее, группа заболеваний) слизистых оболочек верхних дыхательных путей, вызванное вирусной инфекцией. Проявляется оно першением в горле, кашлем, зудом в носу, чиханием, выделением слизи из носа, снижением обоняния, общей слабостью, головной болью, ломотой в теле, повышением температуры тела.

Известно не менее 100 различных видов вирусов, вызывающих ОРВИ. Попадая в организм человека, они быстро размножаются на слизистой носа или глотки, приводя через 1 – 3 дня к появлению симптомов заболевания. Восприимчивость организма к инфекции зависит в основном от состояния иммунной системы человека, которая может быть ослаблена переохлаждением, недостатком отдыха, стрессом, другими недавно перенесёнными инфекциями, частым вдыханием пыльного воздуха, аллергическими реакциями, а также перееданием или избытком сахара в пище. Поэтому важно исключить вышеперечисленные факторы, а также избегать близкого контакта с больным человеком, чтобы предотвратить попадание болезнетворных вирусов в ваш организм при кашле, чихании, разговоре, через бытовые предметы.

Природные средства лечения

В лечении ОРВИ самое главное — это своевременное начало. Чем раньше начато лечение, тем эффективнее оно будет. При первых же признаках — зуд в носу, чихание, першение в горле — принимайте меры. Примите горячую ванну (20 – 30 минут); выпивайте по одному стакану воды с лимонным соком каждые 10 – 15 минут в течение первого часа; перейдите на лёгкую диету: свежие овощи или фрукты, овощные или фруктовые соки (разбавленные 1:1 с водой); не переохлаждайтесь, но при этом часто проветривайте комнату.

Очень эффективной является дыхательная гимнастика, которую выполняют в течение 20 – 30 минут: сделайте спокойный глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните максимально сильно также через нос. Если начинает беспокоить горло, то к дыхательной гимнастике добавьте пальцевой массаж области нижней челюсти, растирая кожу подбородка и передней поверхности шеи сверху вниз. Смысл этих упражнений заключается в сильной стимуляции кровообращения верхних дыхательных путей, а значит, в притоке клеток иммунной системы, что обеспечивает хорошую защиту от вирусной инфекции.

Местное лечение ОРВИ может включать:

1. Полоскание горла «морской водой»: на 1 стакан воды берут ½ ч. ложку соли и 3 – 5 капель раствора йода.

2. Полоскание горла настоем трав «Элекасол», который можно приобрести в аптеке, либо отваром ромашки, шалфея, листьев смородины.

3. Капли в нос; можно использовать смесь растительного масла, сока чеснока или лука (5 капель сока на 1 – 2 ч. ложки масла), по 2 капли в каждый носовой ход каждые 1 – 3 часа.

4. Промывание носа из медицинской груши или медицинского шприца без иглы. Для этого используют подсолённую воду (½ ч. ложки соли на 1 стакан воды) по 20 – 30 мл за 1 раз, быстро заливая её в каждый носовой ход, рот при этом должен быть открыт либо губы сложены «трубочкой». Процедуру проводят при задержке дыхания.

5. Ингаляции с эфирным маслом эвкалипта (1 капля масла на ½ стакана воды температурой 80°С) очень эффективны как противовирусное и уменьшающее выделение слизи средство.

Общее лечение ОРВИ:

1. Чай из ¼ – ½ ч. ложки молотого корня имбиря и ½ – 1 стакана горячей воды. Принимать несколько раз в день.

2. Фиточай из 1 ст. ложки эхинацеи и 2 ч. ложки корня солодки на 2 – 3 стакана кипятка. Настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

3. Согревающий компресс на шею используется на ночь и по 2 часа 1 – 2 раза в течение дня (истощенным лицам он противопоказан). Для компресса возьмите хлопчатобумажную ткань шириной 6 – 7 см, сложенную в 2 слоя, или байковую в 1 слой. Смочите ткань холодной водой, хорошо отожмите и плотно оберните вокруг шеи. Сверху накройте одним слоем пищевой плёнки и одним-двумя слоями шерстяной ткани. Каждый последующий слой должен превосходить предыдущий по ширине, иначе компресс будет постоянно охлаждать участок тела. Закрепите компресс булавками. Его действие проявляется в усилении местного кровообращения и, соответственно, усилении иммунной защиты.



4. Горячая ножная ванна 39 – 41°С, возможно, с добавлением 1 – 2 ст. ложек горчичного порошка на 3 – 5 л воды. Длительность процедуры — 20 – 30 мин., 1 – 2 раза в день, лучше на ночь.

Врачи санатория «Наш дом»,
Украина

Если у вас появился хотя бы один из нижеперечисленных симптомов, обратитесь к врачу, так как существует риск возникновения осложнений:

1. Повышение температуры тела более 38°С.
2. Появление одышки, т. е. затруднённого дыхания.
3. Появление на миндалинах налёта в виде бело-жёлтых круглых очажков или полосок.
4. Значительное увеличение лимфатических узлов под нижней челюстью или на шее.
5. Появление болей, не характерных для ОРВИ: боль в ухе, в области придаточных пазух носа, боль в груди.
6. Выделение большого количества мокроты, особенно с прожилками крови или жёлто-зелёного цвета.
7. Затруднение при глотании.
8. Повторное повышение температуры тела после её предыдущей нормализации.

!

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Растирание холодной рукавицей

Растирание холодной рукавицей сходно с контрастным душем, который, в свою очередь, оказывает более резкое стимулирующее действие. Как и контрастный душ, растирание придаёт бодрость, стимулирует деятельность сердца и кровообращение, укрепляет иммунную систему, а именно увеличивает количество лейкоцитов в крови. Человек становится менее подверженным простуде и другим инфекциям.



Необходимое оснащение:

- ёмкость с холодной водой, желательно ледяной;
- махровое полотенце;
- две рукавицы из полотенечного материала (вы можете просто обернуть руку небольшим полотенцем).

1. Погрузите рукавицу в холодную воду и отожмите.
2. Начинайте растирание с руки: кисть, предплечье, плечо. Растирайте энергично, пока не покраснеет кожа.
3. Прежде, чем продолжать делать то же самое с другой рукой, вытрите насухо первую.
4. Чаще окунайте рукавицы в холодную воду, чтобы они не согревались.
5. Разотрите грудь и спину.
6. Перед тем как растирать шею и лицо, вытритесь насухо.
7. Разотрите голени и бёдра.
8. Всю процедуру можно выполнить менее чем за 10 минут. Убедитесь, что пациент согрелся после процедуры.

Вернон Фостер,
из книги «Новый старт»

МАМИНА ШКОЛА

Главная из всех наук

Родителям следует с ранних лет стремиться заинтересовать своих детей изучением того, как устроен их организм, и научить их самым простым принципам. Учите их, как лучше использовать физические и духовные силы, как распорядиться своими дарами, чтобы своей жизнью они могли принести благословение другим и честь, и славу Богу. Это знание неоценимо для юных. Образованность в вещах, касающихся жизни и здоровья, более важна для них, чем осведомлённость во многих науках, которым учат в школе. Родители должны больше жить для своих детей и меньше для общества. Изучайте всё, что касается здоровья, и применяйте ваши знания на практике. Учите ваших детей мыслить, идя от причины к следствию. Учите их, что если они желают быть здоровыми и счастливыми, они должны повиноваться законам природы. Несмотря на то, что вы, может быть, и не увидите такого быстрого продвижения вперёд, как вам бы хотелось, не огорчайтесь, но терпеливо и упорно продолжайте свою работу. С самой колыбели учите ваших детей проявлять самообладание и самоотречение. Учите их наслаждаться красотами природы и любить полезные занятия, чтобы систематически упражнять все силы тела и ума.

Воспитывайте их так, чтобы они имели здоровое тело и добрую душу, жизнерадостный характер и мягкий нрав. Вложите в их нежные умы истину о том, что Бог не создал нас для того лишь, чтобы мы жили только ради сиюминутных удовольствий, но для нашего вечного блага. Учите их, что уступать искушению — слабость, это безнравственно, а противостоять соблазну — благородство и мужество. Эти уроки будут как семена, посеянные в добрую почву, и они принесут плод, который будет радовать ваше сердце.

Елена Уайт
«Служение исцеление»

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Ключ к вашему браку

Брак — это игра, в которой могут выиграть оба участника. Взаимоотношения в браке не подразумевают, что у вас не будет разногласий. Но вы и ваш супруг(а) можете обсудить ваши разногласия и понять точку зрения друг друга.



Ваш партнёр, возможно, воспитывался в другой культурной среде и поэтому реагирует на некоторые события не так, как вы. Тот факт, что нечто в семье ваших родителей происходило определённым образом, не означает, что в вашей собственной семье должно быть так же. Два человека, которые любят друг друга, но не могут понять один другого, очень страдают, постоянная боль присутствует во всём, что бы они ни делали. Разумеется, взаимопонимание не приходит само собой, оно не даётся легко. Изначально у вас должно быть желание делиться своими представлениями о жизни, быть готовыми увидеть «другую сторону вопроса». Всё это поможет и мужу, и жене не только осознать, но и принять разницу во мнениях в некоторых ситуациях.

Очень часто молодые пары вступают в брак, ослеплённые нереалистичными ожиданиями. Они думают, что их отношения должны всё время сохранять высокий накал романтической любви.

Одна молодая женщина как-то сказала: «Я хотела найти в замужестве удовлетворение всех своих желаний. Я хотела чувствовать себя в безопасности, чтобы кто-то обо мне заботился. Я хотела интеллектуальной поддержки и стабильности в финансовом плане — и немедленно. Но всё оказалось не так, как я планировала!»

Люди ищут чего-то «волшебного», вступая в брак. Но не волшебство лежит в основе хорошего брака, а долгий и упорный труд. Хорошие результаты можно получить тогда, когда два человека объединяют свои усилия для созидания прочной семьи и упорно, шаг за шагом, идут к этой цели.

Как же строить настоящий брак? Искать ответа и помощи в современном обществе затруднительно. Общество борется с кризисами, но ещё сильнее запутывается в противоречивых идеях и ценностях. Ситуация кажется безнадёжной. Но действительно ли всё так мрачно?

Бог дал нам чёткий образец брака, и если мужчина и женщина будут следовать этой модели, они смогут достичь гармонии и счастья, о чём они оба так мечтают.

Чарльз Шелд в книге «Письма Филиппу» рассказывает историю о двух реках, которые тихо и спокойно текли до тех пор, пока не объединились. Когда их пути встретились, реки забурлили и поднялись, словно хотели побороть друг друга. Но когда их течения слились, всё успокоилось, и дальше продолжала течь спокойно и тихо одна река.

Д-р Шелд говорит, что хороший брак часто напоминает слияние двух рек. Когда два независимых потока бытия соединяются, происходит своего рода столкновение двух разных жизней. Личности вначале противостоят друг другу. Предпочтения не совпадают. Убеждения и привычки вступают в борьбу за власть. Иногда кажется, что любовь исчезла бесследно. Но это не так. Произойдёт то же, что и в примере с двумя реками. То, что получится в результате борьбы, будет гораздо глубже, сильнее и прекраснее, чем ваша жизнь в одиночестве.

Некоторые психологи полагают, что брак — это определённый контракт, и многие люди слишком быстро его подписывают. Но так ли это на самом деле? В каждом контракте обязательно существуют определённые условия. В нём присутствуют пункты «ЕСЛИ». И если какая-либо сторона нарушает эти условия, контракт расторгается. Но во время брачной церемонии не говорят ни о каких условиях; никто не произносит: «Если муж будет любить свою жену, она должна продолжать соблюдение контракта», или: «Если жена будет послушной, то муж должен выполнять свои обязательства». Брак является безусловным обязательством, которое принимают на себя два человека.

Библейский взгляд на брак записан в книге *Бытие 2:24: «одна плоть»*. Джулиус Фритц в книге «Сущность брака» сравнивает семейные отношения с двумя комками глины: если вы возьмёте тёмно-зелёной глины в одну руку, а светло-зелёной — в другую, вы сразу заметите различие в оттенках. Когда же вы смешаете эти два комка вместе, вы увидите глину одного зелёного цвета.

Однако присмотревшись, вы сможете различить тонкие линии тёмно-зелёного и светло-зелёного цветов. То же самое происходит и в семье. Двое сливаются вместе и становятся одним целым, но каждый сохраняет свою индивидуальность и личные качества. В результате этого слияния рождается новая жизнь. Христианский брак включает в себя не только гармоничное слияние двух людей. В этом браке присутствует третья Личность — Иисус Христос. Именно Он указывает направление в супружеских взаимоотношениях. Бог сотворил брак для дружеского общения. И ни одна пара не вступает в брак с хорошими навыками общения, этому нужно учиться!

Любовь — это труд, и чтобы сохранить прекрасные отношения в браке, необходимо трудиться.

Наталья Белкова,
психолог

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Как повысить «полезный» холестерин?

Как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания? Один из путей — повысить уровень «полезного» холестерина.

«Полезный» холестерин — это липопротеин высокой плотности (ЛВП). Он так же, как и «вредный» холестерин (липопротеины низкой и очень низкой плотности), циркулируя в крови, переносит холестерин и жиры. Разница в том, что «полезный» переносит холестерин из артерий в печень, где он выводится в составе желчи. По своей химической формуле ЛВП отличается от своих «вредных» собратьев (ЛНП, ЛОНП) меньшим содержанием липидов. Признано, что высокий уровень в крови липопротеинов высокой плотности защищает от болезни коронарных артерий и инсульта. Но замечено, что если «вредного» холестерина в крови мало, то и «полезного» физиологически становится меньше.

Действуя, как уборщики, частицы «хорошего» холестерина в действительности убирают холестерин из стенок артерий до того, как стенки затвердеют и образуются бляшки. Также он защищает от окисления и производит противовоспалительный эффект. Риск сердечного приступа уменьшается на 1 – 3 % на каждый процент повышения ЛВП. Множество научных исследований показывают, что регулярные аэробные упражнения и потеря веса для пациентов, страдающих ожирением, повышают уровень «хорошего» холестерина. В действительности, лишь 10 % потери веса за шесть месяцев у женщин в постменопаузальном возрасте повышают их ЛВП на 9 % и улучшают «сжигание» глюкозы.

Было доказано, что приём добавок с альфа-линолевой кислотой в течение 12 недель повышает уровень «хорошего» холестерина и снижает артериальное диастолическое («нижнее») давление. Помимо добавок к пище альфа-линолевую кислоту можно получить из льняного семени, шпината, а также из бобов сои.

Оливки повышают уровень «полезного» холестерина и помогают снизить риск нежелательного свёртывания крови. Масло розы — ещё один жир, который не только может понизить уровень «вредного» холестерина, но и повышать «полезный» холестерин, увеличивая при этом простациклин — вещество, которое препятствует нежелательному свёртыванию крови. Продукты, богатые витамином В3 и фолиевой кислотой, а к ним относятся разнообразные фрукты и овощи, также повышают этот полезный липопротеин.

Помните об этом и используйте то, что повысит «полезный» холестерин!

Диана Кирович,
магистр общественного здравоохранения,
г. Санкт-Петербург

В точке отчаяния...

«Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила всё, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла ещё в худшее состояние» (Марка 5:25, 26). Евангелист Марк лаконично и очень точно отмечает детали, важные для понимания сути этой библейской истории.

Во-первых, нам необходимо расстаться с современными представлениями о врачах и медицине, которые мы невольно привносим, читая слова Марка. Врачи в те времена не ходили в белых халатах, женщина не лежала в специализированных клиниках, ей не делали уколы, она не пила таблетки и не проходила высокотехнологичное обследование внутренних органов. Всего этого не было.

К примеру, даже в 19 веке не было известно, что во время операций надо соблюдать принципы стерильности. Известный австрийский психолог З. Фрейд лечил наркотиками — кокаином — и прочил ему большое будущее в медицине. А психически больным людям предлагалось особое изыскание лечение — сдавливание головы в деревянных тисках до тех пор, пока человек не терял сознание. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в те времена, когда жила эта женщина, людям назначали достаточно причудливое лечение. И часто это лечение совсем не помогало. Тем не менее, услуги врачей и тогда стоили достаточно дорого. Становится понятно, почему евангелист Марк пишет, что эта женщина «много потерпела от многих врачей».

В этих словах есть ещё одна немаловажная деталь. В сущности, Марк подчёркивает, что эта женщина была богата. Для того чтобы 12 лет пользоваться услугами врачей, требовалось немалое состояние. Она болела и боролась за своё здоровье 12 лет! И, наконец, принимает решение идти к Иисусу.

С точки зрения христианина, можно подумать, что такое решение женщины было самым верным, мудрым и простым. То, что оно было верным и мудрым, действительно так. Но то, что оно было простым, — вряд ли. Ведь об Иисусе ходили самые нелепые и порочащие Его слухи. К примеру, вполне вероятно, что люди обсуждали Его непонятное происхождение из Назарета. Всем было известно, что «из Назарета не может быть ничего доброго». Авторитетные люди, — а они действительно были авторитетными людьми, заявляли, что Иисус *«имеет [в Себе] веельзевула и что изгоняет бесов силою бесовского князя» (Марка 3:22).* И многое другое, что помогает понять, какие барьеры на пути к Иисусу существовали для большинства людей. Поэтому решение, которое женщина принимает, — это решение отчаявшегося человека, у которого нет никакой опоры. Деньги, которые давали ей надежду на исцеление в течение долгих 12 лет, закончились. А к врачу без денег не пойдёшь... Решение не пришло бы к ней, если бы она не находилась в точке отчаяния. В этой точке отчаяния человек может погрузиться в тёмную пучину депрессии, но может и сделать шаг навстречу Тому, Кто может спасти.

В этой точке отчаяния есть даже преимущество. Человеку уже нечего терять. Он не думает о своей репутации, о материальном благосостоянии. Все прежние условности, которые сковывают любого человека, теряют свою власть и силу. Поэтому в точке отчаяния человек становится способным на такие шаги и поступки, которые никогда не сделал бы в другие времена.

Женщина не полагается на мнение «авторитетных» людей, а прислушивается к свидетельствам тех, к кому никогда бы не прислушалась ранее: к свидетельствам грешников, бывших прокажённых, блудниц и мытарей. А они говорили, что Иисус может исцелять любые болезни.

Когда женщине терять было нечего, она подходит к Иисусу и прикасается к Нему. *«Ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни» (Марка 5:28, 29).*



А затем происходит странный диалог Иисуса с учениками: *«В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде? Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: "кто прикоснулся ко Мне?"» (Марка 5:30, 31).* Действительно, с точки зрения окружающих, Иисус задал странный вопрос. Ведь Он продвигается в плотной толпе, и многие люди невольно прикасались к Нему. Но мы понимаем, что Иисус спрашивал об исцеляющем прикосновении. Да, Иисус проходил среди людей, у многих из них были свои проблемы, и, вполне возможно, в толпе были люди с физическими недугами. Иисус прикасается к ним, но с ними ничего не происходит. И только одна женщина получает исцеление. Почему? Мне кажется, на этот вопрос когда-то хорошо ответил блаженный Августин: «Бог даёт там, где находит пустые руки». У женщины были «пустые руки», она была в точке отчаяния, и там, в полнейшей нищете, Бог явил Свою славу. Воистину *«блаженны нищие духом» (Матфея 5:3).* Придя к Иисусу, ничего не имея, её сердце молило о помощи, вот тогда и произошло исцеление.

На признание женщины в исцеляющем прикосновении, Христос говорит ей: *«Дщерь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей» (Марка 5:34).*

Откуда у неё появилась такая вера? Сколько книжек нужно прочитать, чтобы человек смог так поверить? Какой духовной методике надо следовать, чтобы благодаря этим последовательно пройденным ступеням ты подошёл к Иисусу и смог получить исцеление? Где и как может созидаться такая вера? В сущности, Марк отвечает на эти вопросы. Вера женщины формировалась в течение 12 лет боли и страданий. К сожалению, когда мы боремся с какой-нибудь болезнью или пороком годами и, кажется, что победы не будет никогда, когда в недоумении взываем к Богу: «Господи, почему, если Ты так любишь, Ты не освобождаешь меня от болезни моей?» И нужны годы, чтобы понять, что Богу нужна не просто наша свобода от конкретной болезни, Богу нужно смирившееся сердце, освобождённое, опустошённое, отчаявшееся и готовое надеяться и верить только Ему.

Надежда и иммунная система

Надежда играет важную роль в восприимчивости к болезням, в ходе болезни и, возможно, в определении прогноза выживаемости пациента, сообщает Американская психиатрическая ассоциация. Доктор Фред О. Хенкер, профессор психиатрии Университета Арканзаса, утверждает: «Признаём ли мы влияние надежды или нет, это реальность, которая может определить вопрос жизни и смерти для пациента».

Доктор Грабайс, кардиолог медицинского факультета Гарвардского университета, говорит, что утрата надежды может вызвать заболевание сердца. Эмоциональные факторы провоцируют аритмию, ухудшают работу сердца.

Исследование Библии несёт благословение нашей душе. Депрессия, беспокойство, мысли о самоубийстве и страх исчезают при поиске ответов на жизненно важные вопросы в этой мудрой книге.

Написано нам в ________________, чтобы мы терпением и утешением из Писаний сохраняли ________________. (Новый Завет, Римлянам 15:4).

Надежда, долго не сбывающаяся, ________________________________. (Ветхий Завет, Притчи 13:12).

Библия сравнивает ненадёжного человека в день бедствия с ________________. (Ветхий Завет, Притчи 25:19).

Благословен человек, который надеется на ______________, и которого упование ________________________. (Ветхий Завет, Иеремии 17:7).

____ (Ветхий Завет, Екклесиаста 9:4).

Бог любит вас и заботится о вас. Ответьте на Его любовь. Поверьте в Его охрану защиту, и это освободит вас от страха.

Веруя в Сына Божия, мы имеем ________________________ ________________(Новый Завет, 1 Иоанна 5:13).

У Иисуса есть намерения о нас. У Него есть намерения об этом мире. Его намерения и цели — победоносны. Пусть ваше сердце наполнится надеждой. Он — наш Спаситель и наш Господь.

ФИО ____

Почтовый индекс ____________ ***Адрес*** ________________________________

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ ***«Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия» (основы христианского учения)***

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

ИСЦЕЛЕНИЕ МАШЕНЬКИ

Хочу поделиться историей, которая произошла в 2003 году с моей дочерью Машей. Она росла послушным, здоровым ребёнком. Но однажды Машенька, придя из садика, стала реагировать на включение света. У неё начался судорожный синдром. Мы с мужем ещё не понимали, что нас ждёт впереди. Съездив к врачу, мы узнали, что у нашей дочери началась серьёзная болезнь. Долгие годы прошли в слезах, в молитвах. За эти годы наш ребёнок не раз был на грани жизни и смерти. Успокаивало одно: вера в Бога. Мысль, что Он всё может. С Машенькой мы не раз читали Библию, где описано, как Иисус Христос исцелял многих-многих больных. В том числе Он воскресил двенадцатилетнюю дочь Иаира.

Чудо произошло тогда, когда состояние Машеньки ухудшилось. Надежда, что ребёнок поправится, стала угасать. У меня медицинское образование, и я понимала всю сложность ситуации. Я знала, что ребёнок наш может умереть. Маша стала реагировать не только на свет, но и на звуки. Всё это вызывало у неё приступы судорожного синдрома. От всей нашей большой семьи требовалось огромное терпение. Каждый ужин был для нас испытанием. Мы сидели очень тихо, при свечке, разговаривали шёпотом, старались не стучать ложками. Во всех комнатах были зашторены окна. Машенька носила на глазах чёрную повязку. В ушах у неё были беруши. Сверху для лучшей звукоизоляции были надеты две толстых шапки. Но все эти меры не спасали её от судорог. В таком тяжёлом состоянии Маша находилась полгода. Попытки получить врачебную помощь были безрезультатны. Врачи говорили одно: «Медицина бессильна». Надежды на спасение ребёнка оставалось с горчичное зерно.

Когда наступил новый 2009 год, мы пережили самое трудное время. Народ вокруг веселился, взрывали пиротехнику. В округе стоял сильный шум. Я пыталась укрыть Машу четырьмя одеялами, чтобы звук не проходил. Но и это не помогало. Ребёнок, реагируя на взрывы, перенес около полутора тысяч приступов судорог за ночь. Мы с мужем склонились в молитве. Я за всю свою жизнь никогда раньше не видела плачущего мужчину: по его щекам текли крупные слёзы.

Понимая своё полное бессилие в этой ситуации, мы уповали только на Бога. Мы обратились к пастору, и он нам предложил совершить служение елеепомазания. Ночь перед этим мы с Машей не спали. Мы в полголоса читали Библию и размышляли о чудесах, которые совершил Господь с больными, страдающими людьми. Больше всего ей нравилась история воскрешения дочери Иаира, которой было 12 лет. Потому что моей Машеньке тоже было 12 лет. И она спросила меня: «Мама, неужели Господь меня исцелит?» Я ответила: «Если будешь веровать, то исцеление произойдёт, как у дочери Иаира». И с этими мыслями мы легли спать.

Утром 19 января 2009 года настал день елеепомазания. Приехали священники, которые совершали это служение. Сначала они спросили у Маши, верит ли она в исцеление. Она твёрдо ответила: «Да!» И после молитвы служителей Божьих произошло нечто удивительное. Машенька оставалась в комнате, в которой происходило елеепомазание, всего 15 минут. После этого она захотела попрощаться с священнослужителями. Придя, она застала их за обедом. Они сильно стучали ложками, торопясь кто на поезд, кто на автобус. Этот шум совсем не беспокоил мою Машеньку! Когда они взглянули на неё, то увидели совершенно нового человека: повязки на глазах не было! Лицо её сияло от радости! Это было чудо, которое совершил Господь, подарив новую жизнь моему ребёнку. Маша больше не реагировала на свет и звук. Судороги исчезли!

Через несколько дней мы поехали во Владивосток к лечащему доктору. Дочку забрали на обследование,



которое называется электроэнцефалограмма (ЭЭГ). В это время я рассказала врачу о елеепомазании. После того, как принесли результаты, врач посмотрела предыдущую ЭЭГ и воскликнула: «Это чудо! Не может быть, но факт: Маша здорова».

Когда мы вернулись домой, учителя, приходившие к нам домой заниматься с Машей, также говорили: «Это чудо, что совершил Господь!»

После исцеления Машенька стала рассказывать об Иисусе Христе, обо всём, с ней произошедшем, своим знакомым. Сейчас она активно раздаёт книги о Боге, христианские открытки и газеты «Сокрытое Сокровище» окружающим.

Мы возносим благодарения Господу за чудное избавление дочери от страшной болезни.

Дорогие друзья, когда вам станет трудно в жизни, когда пошатнётся надежда, когда вы почувствуете отчаяние и безысходность, тогда *«все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас» (1 Петра 5:7).* Уповая на Господа, *«мы спасены в надежде» (Римлянам 8:24).*

Ольга Васильева
г. Спасск-Дальний, Приморский край

«Иисус сказал ему: прозри! Вера твоя спасла тебя» (Луки 18:42).

Церковь Божья, как больница, —
Мы пришли сюда лечиться.
Лида, Таня, Марк, Пахом —
Все мы здесь больны грехом.

Те пришли, кто понял — болен,
Хоть никто нас не неволил,
Бог сказал: «Лишь Я лечу, —
Верьте Высшему Врачу.

В муках крестных и мытарствах
Я добыл для вас лекарство.
Хоть лекарство и горько —
Будет на сердце легко.

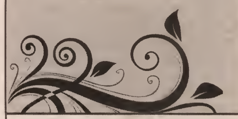
Да не сетуйте на брата, —
Здесь врачебная палата.
Будьте как одна семья, —
Здесь диагноз ставлю Я».

Есть лекарство — не за морем —
От тоски, обид и горя,
От душевных мук и страха,
От корысти, лжи и краха,

От болезней и от смерти, —
Только верьте, верьте, верьте!
Помогает малым, старым,
И лекарство это даром.

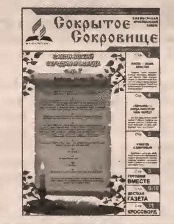
Всем несите эту весть,
Что лекарство это есть,
Чтоб, отбросив суету,
Все спешили ко Христу!

Лидия Антонычева,
г. Нижний Новгород



Христианская газета "Сокрытое Сокровище"
просто, интересно и аргументированно расскажет вам о
- Жизни Иисуса Христа.
- Судьбах людей, переживших встречу со Христом.
- Удивительных ответах на молитвы.
- Здоровом образе жизни.
- Воспитании детей и о многом другом.

Бесплатная подписка на 6 месяцев!
Пишите: 424028, Россия, РМЭ, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Сокрытое Сокровище»
Тел. (8362) 73-82-54,
сот. 89238714623
E-mail: zayavka@sokrsokr.net
www.sokrsokr.net



«Если ты поверишь словам Христа...»

Семнадцать лет моей жизни я посвятил тяжёлому спорту, где очень часто «срывал» спину. Бывало, целый месяц я не вставал с постели. Но пришло время, когда я познал Господа и заключил с Ним завет. И однажды в пятницу, на работе, где мы переносили сырые доски, у меня вновь заболела спина. Так как я не мог больше работать, меня отпустили домой. Я мог только лежать, а вставал с большим трудом. Я беспокоился о том, что в субботу не смогу присутствовать на богослужении. Супруга позвонила пастору. В этот же вечер он нас посетил, прочитал мне несколько ободряющих текстов из Библии, а потом добавил: «Если ты поверишь словам Христа и доверишься Ему, Он восстановит тебя». Я решил, что в субботу обязательно должен присутствовать в Церкви. Служение я перенёс с трудом, так как три часа стоял на ногах и не мог сесть из-за сильной боли. Вся церковь за меня молилась. Пастор предложил в воскресенье совершить обряд помазания елеем — особую молитву об исцелении, и я согласился. На следующий день я с трудом, со слезами на глазах преклонил колени, чтобы надо мной совершили молитву. И вот тут я почувствовал какое-то прикосновение к моей спине, от таза до шейного позвонка, которое я не могу объяснить словами. Я почувствовал облегчение и лёг в кровать. В понедельник утром мне нужно было идти на работу. В мыслях у меня был страх, я боялся боли. Но, когда я начал вставать, не было никакой боли. Я благодарю Бога, что Он меня исцелил, когда я доверился Ему.

Библия говорит: *«Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего» (Иакова 5:14, 15).*

Н. Голубков,
г. Брянск

Исповедь, дающая надежду

Перепробовав все способы освобождения от наркотической зависимости, вы опустили руки? Не нужно отчаиваться, исповедь, которую мы предлагаем вашему вниманию, свидетельствует: вы можете найти выход, как нашла его наша героиня.



Впервые я попробовала наркотики в 15 лет, но стремилась к этому давно: моё ненасытное любопытство и чрезмерная самостоятельность создавали ту благодатную почву, в которой прорастало всё, кроме интереса к учёбе. Знакомые наркоманы представлялись мне некой уличной элитой, в которую я непременно должна была попасть. Стремления мои осуществились, и я, сначала нечасто, начала колоться то эфедриновыми производными, то кустарными опиумными препаратами. Это сопровождалось посиделками с приятелями, кражей и продажей ценных вещей из дома. Со временем вся моя жизнь подчинилась одной цели — уколоться! И уже с раннего утра я становилась настоящей гончей, пока не находила для себя вожделенную дозу.

Сегодня с ужасом вспоминается тот ад, из которого не было выхода. Я не мылась и не чистила зубы неделями, я могла не есть и не спать, я могла жить вне дома, то тут, то там, но не могла и дня прожить без того состояния комфорта, который приносили мне наркотики. Одним словом, я оказалась в ловушке — ослепшая рабыня, потерявшая радость и смысл жизни, забывшая о существовании солнца.

В 17 лет начались мои безуспешные попытки оставить наркотики, но окружение моё не менялось, альтернатив не находилось, и всё возвращалось на круги своя. В то время я знала о Боге, что где-то кому-то Он помог, слышала о новом рождении, видела популярные брошюрки с фотографиями безмятежной молодёжи, но это всё было не про меня. Мой больной рассудок не проявлял даже элементарного здравомыслия по отношению к себе: кривой иглой я рвала себе вены, брала воду для инъекции в луже, проходила километры в поисках вожделенного мака. Ничто не могло отвлечь моё внимание от наркотиков, да и не знала я ничего, кроме этого.

Злые силы не дремали, проблемы мои становились всё серьёзнее и серьёзнее. Из-за карточных игр появились денежные долги, за которые платила моя мама. Днём и ночью ей не было покоя от гостей, которым нужны были наркотики (я их продавала дома). Появились проблемы с милицией — денег совсем не стало. Долго перечислять все беды нет смысла, скажу одно — жизнь стала невыносимой. Было принято решение переехать в другой район, обменяв квартиру на более дешёвую.

На новом месте, в отрыве от прежних друзей я начала знакомиться с Богом. Это было нелегко, но я решила попытаться. Мама помогала мне своими познаниями о вере, молитве, объясняла по Библии то, что сама понимала. Я добровольно наложила на себя домашний арест. Жизнь начинала налаживаться, я поправила здоровье, научилась жить трезво. Через три месяца мне исполнилось восемнадцать лет, я задумалась о работе и дальнейшей жизни. Эти вопросы всегда являются самыми сложными для людей, которые потратили молодые годы на безрассудную, безответственную жизнь без учёбы и труда. Так как работы в том районе не было, мне пришлось возвратиться в центр города, где я и жила раньше.

Сняв дешёвую комнату, я устроилась торговать в киоск разной мелочью. Это были дни безрадостной реальности, в которой так мало денег, много проблем и полное отсутствие возможности забыться. Вера в Бога сменилась разочарованием в жизни, мне казалось, что выхода из нищеты не будет, а так хотелось жить красиво! И я пошла ещё на один необдуманный шаг — проституцию.

В новой «специальности» я сразу же достигла определённого успеха, зарабатывая больше моих опытных коллег. Такая свободная и денежная жизнь мне очень нравилась, изредка можно было принять героин. Заработки росли, а с ними и моя доза. В конце концов, моё здоровье не выдержало бешеного темпа жизни с бесконечным употреблением алкоголя и наркотиков. Я снова была разбита и подавлена, но моя любовь к злу не ослабела. Я реабилитировалась посредством смены деятельности — снова стала продавать наркотики.

Хочу перечислить те проявления милосердия Божьего, которые, подобно лучам света, пронизывали самые тёмные моменты моей прошлой жизни. Два раза Он спасал меня от ножей маньяков, на которых я нарывалась, поздно возвращаясь домой (это было ещё до знакомства с наркотиками, в 15 лет). В 16 лет по молитве моей матери Он сохранил мне жизнь, когда я приняла 4 упаковки психотропного препарата в поиске «счастья». Передозировки героином, один раз с остановкой сердца — и тут Он щадил мою жалкую жизнь. К этому можно прибавить бесконечное число случаев в период занятия проституцией, когда меня пытались убить. Близость смерти часто была моей гостьей. Это пугало меня, но было недостаточным стимулом, чтобы жить иначе, потому что я знала — ничто и никто не заменит мне моих «богов» — деньги и героин, их я любила больше жизни.

После того, как меня осудили и дали условное наказание за продажу, перевозку, хранение, изготовление наркотиков в особо крупных размерах и за содержание наркоманского притона, мне пришлось срочно возвратиться к маме. До, во время и после суда я не переставала видеть руку любящего (несмотря ни на что) Бога. Я приехала домой с твёрдым желанием найти Его и изменить жизнь.

Несмотря на моё долгое упорное пренебрежение Его желанием помочь, Бог открылся мне, как и обещал, в Библии: *«Но когда ты взыщешь там Господа, Бога твоего, то найдёшь [Его], если будешь искать Его всем сердцем и всею душою твоею» (Второзаконие 4:29).* Началось прекрасное солнечное время для меня, время душевного полёта и освобождения от грехов. Бог наделял меня силой жить трезво каждый день. Каждое утро Он будил меня, говорил со мной через Библию, через природу. Я плакала от счастья, от радости общения с Ним. Благодаря моей общительности, скоро у меня появилось много друзей, некоторые впоследствии разделили со мной мои религиозные убеждения. Жизнь моя приобрела новый смысл и вкус. Я занималась продажей христианской литературы из дома в дом, много рассказывала людям о Боге, дома мы с мамой устроили домашнюю церковь. За короткий промежуток времени я овладела игрой на фортепиано и вокалом, пела на богослужениях. С сестрой по вере мы ездили на лагерные собрания, различные христианские семинары, посещали больных бабушек и много вместе молились. С одной стороны, я была счастлива, а с другой стороны, меня не переставала одолевать безысходность в жизни, обусловленная отсутствием любимого человека и все той же нищетой. По неопытности, я надеялась на быстрое обустройство, думала, что Бог мне даст всё и сразу. Но время шло, а в этих вопросах ничего не менялось. Зарабатывала я мало (шитьём на заказ), потому что люди вокруг жили небогатые. Мои новые друзья всячески помогали нам с мамой и финансами, и продуктами. Но, в конце концов, я снова встала на проторённую дорожку: уехала к старым знакомым в город и пленилась тем же, от чего так старательно освобождалась, — наркотиками и проституцией, тешась иллюзиями, что теперь всё будет иначе. Из церкви, по понятным причинам, пришлось уйти.

Через год я забеременела от такого же непутёвого парня, как и я, но аборт делать не стала. Посоветовавшись с верующей матерью, я решила родить и вырастить ребёнка, чего бы это ни стоило. Это решение вернуло меня к Богу и христианской жизни. Видимо, материнство было единственным шансом привести меня в лоно здравомыслия. Любовь к своему чаду сблизила меня с Богом, как никогда раньше.

Из-за сложной финансовой обстановки через некоторое время после рождения ребёнка мы переехали в центр города, сняв квартиру. По милости Божьей, я устроилась на хорошую работу, овладела многими компьютерными программами. Моё окружение полностью изменилось, как и мой ум.

Через полтора года Господь даровал мне верующего мужа и второго ребёнка. Слава Всевышнему — все дети здоровы и развиты, слава Ему за то, что я живу в любви у людей и Бога, благодарю Его за незаслуженное ко мне расположение, тогда как большинство моих прежних друзей уже мертвы.

К сожалению, невозможно описать все духовные взлёты и падения, все наркотические рецидивы. Борьба за нормальную трезвую жизнь для таких людей, как я, очень жестока и болезненна. Необходимо ежедневно изучать себя, свои мотивы, а потом силой Всевышнего побеждать своё страстное стремление ко всему, что убивает. Извращённый вкус не даёт понять элементарных человеческих радостей: общение, любование природой, труд и т. п. Ежедневная работа над собой, общение с опытными в преодолении зависимости людьми, молитва и чтение духовной литературы — лишь это даёт шанс (заметьте, не гарантию) на выздоровление ума и тела от рабства наркотиков. Не надо слушать людей, которые пытаются обрезать ваши крылья, не веря в ваше исцеление по причине частых рецидивов. Не нужно поддаваться давлению дьявола. Иисус любит вас не меньше, чем здоровых и не имеющих нужду в исцелении людей. Борьба за жизнь на этой земле и тем более за вечность очень долгая и жёсткая, но награда стоит того.

Надежда,
г. Пенза

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Миллионы людей в мире страдают непереносимостью лактозы. Многие жалуются на неспособность переваривать молочные продукты и могут испытывать неприятные симптомы после их употребления. Такие люди в результате недостатка фермента лактазы не в состоянии переварить значительные количества лактозы, основного сахара, содержащегося в молочных продуктах.

Симптомы непереносимости молока

Симптомы обычно появляются в течение 1 – 2 часов после употребления пищевых продуктов, содержащих лактозу. Тяжесть симптомов варьируется в зависимости от количества употреблённой лактозы и количества лактозы, которое человек может перенести. Симптомы могут включать газы и вздутие живота, спазмы в животе, тошноту и диарею. Непереносимость лактозы следует отличать от аллергии на молоко. Аллергия на белок коровьего молока обычно проявляется в виде ринита и дерматита, а также несварения и вздутия. Аллергия на молоко обычно наблюдается в первые несколько месяцев жизни и может исчезнуть к трёхлетнему возрасту. Организм детей старше двух лет может производить недостаточное количество лактазы для переваривания лактозы.



Молоко и другие молочные продукты не являются единственным пищевым источником лактозы. Её часто добавляют в готовые продукты, иногда в весьма значительных количествах. К таким продуктам относятся: хлебобулочные изделия, конфеты и некоторые пирожные, обработанные зерновые завтраки, картофель быстрого приготовления, супы, соусы, кофейные напитки, маргарин, майонез и заправки для салатов, кулинарные смеси для приготовления блинов, печенья и тортов. Некоторые продукты, такие как немолочные сливки и немолочные взбитые начинки, часто содержат сыворотку или сухое молоко и другие ингредиенты, извлечённые из молока, так что эти продукты также содержат лактозу. Лица, которые не переносят даже небольшое количество лактозы, должны научиться внимательно читать этикетки, чтобы выявить все продукты, которые содержат лактозу. Лактоза также используется в качестве основы для более 30 % лекарственных средств и витаминных добавок.

Лечение непереносимости лактозы

Непереносимость лактозы довольно легко поддаётся лечению. Дети и взрослые должны сократить употребление продуктов, содержащих лактозу, или стараться избегать молочных продуктов в целом. Степень ограничений зависит от уровня переносимости лактозы человеком, поскольку больные отличаются по количеству лактозы, которую они способны перенести до того как испытать симптомы.

Некоторые свойства заменителей молочных напитков

- Соевые напитки и другие, обогащенные карбонатом кальция, как правило, сворачиваются при высоких температурах. Консистенция может быть непредсказуемой.
- Большинство растворимых пудингов не застывают, когда вместо коровьего молока используются немолочные напитки.
- При приготовлении подливки нужно использовать больше крахмала в качестве загустителя.

Различные молочные продукты также могут отличаться по их способности вызывать симптомы. Цельное молоко лучше переносится, чем обезжиренное молоко, так как жир замедляет освобождение желудка. Молоко, как правило, лучше переносится, когда потребляется с едой. Сыр и мороженое содержат меньше лактозы, чем молоко и, следовательно, вызывают меньше симптомов. Как правило, старый сыр (например, швейцарский и сыр чеддер) переваривается лучше, чем мягкие сыры. Йогурт, за исключением замороженного, или мороженое, как правило, переносится многими людьми с непереносимостью лактозы. Фруктовый йогурт переносится хуже, чем простой йогурт. Ферментные препараты, которые помогают переваривать лактозу, доступны уже сегодня, чтобы позволить человеку потреблять молочные продукты без симптомов.

Немолочные продукты и напитки (из сои, риса, овса, миндаля или картофеля) также приобретают всё большую популярность среди тех, кто желает сократить потребление насыщенных жиров и холестерина, и тех, кто опасается болезней, вызванных молоком.

Уинстон Крэг,
профессор диетологии

РЕЦЕПТЫ

Суп овощной с фасолью

- 1/3 стакана любой фасоли (сварить до готовности)
- 3 л воды
- 300 г капусты цветной или белокочанной (нарезать кубиками)
- 2 кабачка (нарезать мелкими кубиками)
- 4 шт. картофеля (нарезать брусочками)
- 1 морковь (потереть на мелкой терке)
- 2 луковицы (нарезать мелкими кубиками)
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка куркумы
- зелень петрушки
- соль

Капусту опустить в кипящую воду, довести до кипения. Картофель, лук и морковь нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на очень медленном огне, влить растительное масло, тушить ещё 5 мин., в конце добавить куркуму. Овощи соединить с капустой и варить суп до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки добавить варёную фасоль.

Посолить по вкусу. При использовании цветной капусты её необходимо добавить в суп за 10 минут до окончания варки. При приготовлении супа с кабачками нужно опустить их в кастрюлю с овощами одновременно с фасолью. Готовый суп посыпать измельчённой петрушкой.

Капуста по-корейски

- 1 небольшой кочан свежей капусты
- пучок зелёного лука
- 3 – 5 долек чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки соевого соуса (по желанию)
- 50 мл растительного масла
- 1½ ч. ложки соли



Капусту нашинковать тонкой соломкой, полить лимонным соком, посолить, перемешать и оставить на 5 минут, затем слегка помять руками, чтобы выделился сок.

Капусту заправить мелко нарезанным луком, измельчённым чесноком, соевым соусом, растительным маслом, семенами кунжута, и всё перемешать.

ИСКУССТВО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ: СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ РОССИЯН



Если азиаты предпочитают рис, латинские народы — кукурузу, а англичане — овсянку, то наш повседневный продукт — картофель.

Однако репутация этого продукта изрядно подпорчена, прежде всего, тем, что он, якобы, способствует «набиранию веса». На самом деле, сам по себе этот продукт не такой уж калорийный. Всего лишь 110 ккал на 100 г. Проблема в том, каким способом приготовлен картофель. Так, например, Пенсильванский университет Скрантона доказал, что люди, съедавшие два раза в день в течение месяца по 6 – 8 картофелин, просто приготовленных в микроволновой печи, нисколько не прибавили в весе. Напротив, как сообщает The Times of India, их средние показатели диастолического артериального давления снизились на 4,3 %, а систолического давления – на 3,5 %. Если учесть, что снижение систолического давления на каждые 3 мм ртутного столба помогает снизить на 11 % риск инсульта, на 7 % риск инфаркта и 5 % риск смерти от последствий повышенного давления, то польза для здоровья от картофеля довольно значительная.

Картофель, сэр!

По вековой английской традиции к завтраку британцу на стол подаётся овсянка с небезызвестным выражением: «Овсянка, сэр», и эта традиция способствует здоровью англичан. Нам же стоит похвастаться картошкой. Благодаря картофелю наш организм получает множество витаминов и биологически активных веществ, фитовеществ и многое из того, что не только положительно повлияет на вес, но и снизит давление.

Правильное приготовление

Чтобы не набирать вес, при приготовлении блюд из картофеля нужно использовать очень ограниченное количество масла. Любая жарка, известная как высокотермическая обработка, а также превращение картошки в «чипсы» не только повышает калорийность блюда, но и разрушает полезные соединения, находящиеся в картофеле.

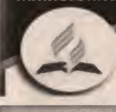
Если вы сварили очищенный картофель, употребите его вместе с бульоном, в котором он был сварен. Дело в том, что при варке картофеля минералы перемещаются в воду, в которой он варится.

Приятного аппетита и спасибо Богу, что Он дал нам такой чудесный овощ, по достоинству названный на Руси «вторым хлебом».

Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения,
г. Краснодар

ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”

4215 Fairview Ave.
Minnetonka, MN 55311 • Tel. 763.228.3635



Расписание служений:
Пятница, 18:00 – 19:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!

телеканал ОТКРЫТАЯ КНИГА
город Спокен
антенна 39.3

программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале “Открытая Книга” 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com

церковь ОТКРЫТАЯ КНИГА
6525 N. Monroe St.
Spokane, WA

Расписание богослужений:
Четверг - 3818 N. Cook St. 6:00 pm
Пятница - 6525 N. Monroe St. 6:00 pm
Суббота - 6525 N. Monroe St.
10:40 am - молитвенное служение
11:00 am - субботняя школа
12:30 pm - проповедь
7:00 pm - молодежная встреча

Сердечно Вас приглашаем!

Цикл интересных и уникальных лекций

«УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЗАТЕРЯННЫХ ГОРОДОВ ДРЕВНОСТИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕКА XXI ВЕКА»



Лекции читает АЛЕКСАНДР АНТОНЮК, магистр богословия (Andrews Univesity, Michgan, US), неоднократно участвовавший в историко-археологических экспедициях в странах Средиземноморья и Ближнего Востока – колыбели человечества.

Семинар будет проходить с 11 по 26 мая в 19:00 ежедневно.

По адресу: 1730 SE 117th Ave, Portland, OR 97216 (Угол 117 Ave. и Market St.) в помещении Mill Park Baptist Church.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

tel: 253-632-4098

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: **vkrushen04@yahoo.com**
www.Steps2God.org



Добро пожаловать в ближайшую субботу!

BELLEVUE
Библейская школа — 10:00
Богослужение — 11:15
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

FEDERAL WAY
Библейская школа — 10:15
Богослужение — 12:00
720 S. 348th St., Bld. A-1B,
Federal Way, WA 98003.
(253) 887-8741

EVERETT
Библейская школа — 10:15
Богослужение — 12:00
2802 Colby Ave
Everett, WA 98201
(425) 223-7426

Центр духовного просвещения в Такоме

1301 S. Baltimore
St. Tacoma, WA 98465

Пятница
7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение..
Суббота
2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах:
Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону (253) 205-7900.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №4
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник.
Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 560 000 экз.
Тираж в Bellevue 9 000 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. **Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!**
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом: Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.